

1. 科目名 (単位数)	生活支援技術・家政 (2 単位)		3. 科目番号	SNMP3107
2. 授業担当教員	杉山 憲江		5. 開講学期	秋期
4. 授業形態	講義・調理実習・グループディスカッションなど			
6. 履修条件・他科目との関係	介護家政・環境論における食生活の実習技術を中心とする学び			
7. 講義概要	在宅介護において食生活に対する援助が必要となる。この授業では栄養・調理についての知識及び技術を身につけ、日常生活の支援方法を学習していく。献立作成や簡単な栄養計算、基本的な調理、生活習慣病の予防、高齢者や身体障害者の食事、保存食づくり、食品衛生に関する実験などを講義・実習・ディスカッションを通して行い、高齢者や身体障害者が食生活を楽しく営むことができるようにその支援能力を養う。			
8. 学習目標	日常生活における支援方法を確実に自己学習内容として実践できる。 1.食生活に関する様々な技能を身につける。 2.食生活において高齢者や身体障害者の生活支援に必要な知識を獲得できる。 3.高齢者や身体障害者の食生活支援に必要な知識・技術を習得することができる。			
9. アサイメント (宿題) 及びレポート課題	課題1 ・高齢者における生活習慣病・高血圧・歯や嚥下状況などを踏まえた食事作り、調理の仕方について理解して実習する。 課題2 ・介護食実習レポート・自主献立 (栄養価、テーマ性、材料調達、レシピ)を作成して調理活動をする。その過程を含めて、レポートに表わして調理実習ごとに発表する。			
10. 教科書・参考書・教材	【教科書】「柔らかく、飲み込みやすい高齢者の食事メニュー」中村育子監修 ナツメ社 2020 年 【参考書】介護福祉士養成講座編集委員会編『最新・介護福祉士養成講座 6 生活支援技術 I』中央法規。			
11. 成績評価の規準と評定の方法	○成績評価の規準 ・食生活に関する様々な技能が身についたか。 ・食生活において高齢者や身体障害者の生活に支援に必要な知識を獲得できたか。 ・高齢者や身体障害者の食生活支援に必要な知識・技術を習得できたか。 ○評定の方法 ・授業への積極性 30% ・野菜の切り方など実習技術 20% ・実習レポート (1~6 回) 30% ・自主献立による実習及び実習への積極性 20%			
12. 受講生へのメッセージ	生活支援における専門的知識や技術の獲得をめざす授業をともに創り上げたいと願っています。特にテーマに沿った献立作成・材料の調達・調理実習など一連の活動を通じた自主活動と発表活動による高い学びあいを期待しています。ですから疑問点は随時質問し積極的に取り組んでください。			
13. オフィスアワー	授業内(初回授業)に周知する。			
14. 授業展開及び授業内容				
講義日程	授業内容	学習課題		
第 1 回	オリエンテーション シラバスの説明、調理実習の内容、準備など教科書の活用	事前学習	シラバス・学習準備について書き込める予定表を準備し臨むこと。	
		事後学習	学習日程・学習内容・学習準備について確認し、学習の見通しを持つ。	
第 2 回	高齢者の食生活 食形態・主食・主催・副菜・汁物 調理の目標、調理の基本、器具操作、計量の仕方、	事前学習	教科書 pp. 2~14 に目を通して学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	食事バランスガイド表の使い方について理解し自分の生活に取り入れていく。	
第 3 回	調理実習 I 発表 (体の具合が悪い時の食事) 病人食(米・粥の種類、卵豆腐の作り方、留意点) 調理実習シート①	事前学習	米飯・汁物・卵料理の実習を通して理解できた学びを調理実習シート 1 にまとめて発表の準備をする。	
		事後学習	自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。	
第 4 回	食べる機能に合わせた食事 だしの種類、だしの取り方 歯の機能低下・嚥下機能低下の問題点 調理器具・熱源・給排水の取り扱い 小麦粉・だし汁に対する知識	事前学習	栄養価、テーマ性、材料調達、レシピ)を作成して調理活動をする教科書第 1 章に目を通して学習の概要について理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	栄養価、テーマ性、材料調達、レシピ)を作成して調理活動をする日常生活の中での食事作りの技能として活用し、習熟を試みる。	
第 5 回	調理実習②発表 だし汁の取り方、野菜の切り方 調理実習シート②	事前学習	小麦粉実習を通して理解できた学びを調理実習シート 2 にまとめて発表の準備をする。	
		事後学習	実習を通して理解できた学びや課題を発表し調理実習シート②にまとめて提出する。 自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。	
第 6 回	高齢者の食事 1 郷土料理について 食品の調理操作・郷土料理と高齢者の食事、	事前学習	教科書 P55、P63 郷土料理で認知症予防について学習の概要を理解したうえで授業に臨むこと。	
		事後学習	高齢者の食事のポイントを理解し、高齢者の健康生活支援に役立てていく。	

第7回	調理実習③発表 フレイルとサルコペニア予防 水分補給・福祉献立の立て方 調理実習シート③	事前学習	フレイルとサルコペニア予防に配慮した1食分の献立を基に調理実習を通した学びを調理実習シート③にまとめて発表の準備をする。
		事後学習	教科書 pp. 14～124 を読み、高齢者食事への配慮について理解を深める。
第8回	高齢者の食事2 <まごわやさしいよな> 低栄養を予防する食事	事前学習	教科書 pp. 136～141 低栄養を予防する食事を読み授業に臨むこと。
		事後学習	減塩・肥満防止に対する場合の食事のポイントを理解しておく。
第9回	調理実習④発表 (葉菜調理、キザミ食、炊飯、とろみ食) 嚥下状況に合う、飲み込みやすい 調理実習シート④	事前学習	高齢者の食事実習を通して理解できた学びを調理実習シート④にまとめて発表の準備をする。教科書 pp. 132～138 を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	実習・発表したことを自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。
第10回	食べ物の旬と行事食との関係 野菜の切り方(きり方・包丁の扱い)	事前学習	事前資料「野菜の旬や切り方とその名称や使い方」を確認して授業に臨むこと。
		事後学習	自分の食生活に取り入れ、日常生活において包丁使用の機会を増やし、習熟を促す。
第11回	調理実習⑤発表 秋・冬の行事食 冬至食(南瓜、けんちん汁) 正月食(小豆粥・だて巻き) 調理実習シート⑤	事前学習	行事食実習を通して理解できた学びを発表し調理実習シート⑤にまとめて発表の準備をする。
		事後学習	実習を通して理解できた学びを自分の食生活に取り入れ健康生活に役立てていく。
第12回	高齢者の食事3 消化器機能の状態に対応した食事 歯の機能・嚥下・便秘・下痢 飲み込みやすい・柔らかい食事	事前学習	教科書 pp. 142～145 便秘や下痢の時の食事を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	食品の安全・食中毒に対する対策についてまとめて自分の食生活にも取り入れ健康生活に役立てていく。
第13回	調理実習⑥発表 高齢者の介護食 調理実習シート⑥	事前学習	実習を通して理解できた学びを調理実習シート⑥にまとめて発表の準備をする。地域の行事食について高齢者に訊くなどしておく。
		事後学習	実習を通して理解できた学びや課題を発表した調理実習を自分の生活に活かす
第14回	高齢者の食事4 生活習慣予防の食事(カルシウム食 カリウム食 減塩食)	事前学習	事前配布資料を読んで授業に臨むこと。
		事後学習	生活習慣予防の食事(カルシウム食 カリウム食についての知識)を実生活に活かす。
第15回	調理実習⑦発表 栄養管理を必要とする治療食 調理実習シート⑦	事前学習	実習を通して理解できた学びを調理実習シート⑦にまとめて発表の準備をする。食品材料を準備し実習を行う。
		事後学習	実習を振り返り理解できた学びや課題を自分の生活に活かす。